

**UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Y DEL DEPORTE**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**



TRABAJO FIN DE GRADO

**Análisis de las adaptaciones de los docentes de
Educación Física durante la pandemia del COVID-
19: un estudio cualitativo.**

**Analysis of physical education teachers' adaptations
during the COVID-19 pandemic: a qualitative study.**

AUTOR: David Asín Menés

TUTOR: Luis García González

CO-TUTORA: María Sanz Remacha

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal

FECHA DE PRESENTACIÓN: 30-06-2021

1.ÍNDICE

1.Índice	2
2.Listado de abreviaturas.....	3
3.Resumen	4
Palabras clave:	4
4.Abstract.....	5
Key words:.....	5
5.Fundamentación teórica.....	6
Introducción.....	6
Cómo afectan los hábitos saludables en los jóvenes	6
Importancia de los hábitos saludables en los jóvenes.....	7
Educación física y hábitos saludables	8
Cómo ha afectado el COVID-19 a la EF	10
6.Objetivos.....	11
7.Métodos	12
Participantes	12
Diseño.....	13
Instrumentos y variables.....	13
Procedimiento	13
Análisis de los resultados	14
8.Resultados y discusión	17
Contextual/centro	17
Medidas/Planes de contingencia.....	17
Instalaciones	19
Material.....	19
Programación.....	22
Modificaciones estructurales	22
Metodología.....	24
Tiempo.....	26
Medidas higiénicas	27
Compromiso motor.....	28
Sesiones	28
Consecuencias del profesorado	30
Consecuencias positivas	30
Consecuencias negativas.	32
9.Limitaciones y prospecciones.....	34
10.Conclusiones.....	35

11.Conclusions	36
12.Recomendaciones prácticas.....	37
13.Bibliografía.....	39

2.LISTADO DE ABREVIATURAS

AF: Actividad Física
EF: Educación Física
UD: Unidad Didáctica
EPO: Educación Primaria Obligatoria
ESO: Educación Secundaria Obligatoria

3.RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado pretende realizar una investigación sobre las adaptaciones acometidas por los docentes de Educación Física en Educación Primaria y Educación Secundaria en Aragón y la influencia de estas adaptaciones sobre la docencia en la asignatura. Para ello, se ha realizado un estudio cualitativo en el que han participado 10 docentes aragoneses que pertenecen a centros públicos y privados/concertados con el objetivo de conocer en profundidad la situación en diferentes contextos escolares. Este estudio se ha realizado mediante 10 entrevistas semiestructuradas donde los docentes han verbalizado las adaptaciones que se han derivado de aspectos contextuales (i.e., normativas de centro y planes de contingencia), decisiones individuales relacionadas con la programación y la metodología utilizada y afecciones temporales que han incidido principalmente sobre el tiempo de compromiso motor y de aprendizaje. Los datos recogidos muestran la relevancia que ha tenido el COVID-19 en las programaciones y muestran las modificaciones que se han llevado a cabo en el desarrollo del curso 2020/21 en cuanto a las Unidades Didácticas seleccionadas, contenidos elegidos y planificación de las sesiones teóricas y prácticas adaptándose a la normativa vigente de higiene y seguridad. Las mascarillas, la distancia social requerida y los modelos de semipresencialidad, entre otros, han sido elementos que han afectado a las experiencias de los alumnos en las clases de Educación Física y a la propia experiencia de los docentes.

PALABRAS CLAVE: niños, adolescentes, programación, docente, pandemia

4.ABSTRACT

This Final Degree Project aims to carry out an investigation on the adaptations undertaken by Physical Education teachers in Primary and Secondary Education in Aragon and the influence of these adaptations on the teaching of the subject. For this purpose, a qualitative study has been carried out with the participation of 10 Aragonese teachers belonging to public and private/concerted centers with the aim of knowing in depth the situation in different school contexts. This study has been carried out through 10 semi-structured interviews where teachers have verbalized the adaptations that have been derived from contextual aspects (i.e., center regulations and contingency plans), individual decisions related to the programming and methodology used) and temporal conditions that have mainly affected the time of motor commitment and learning. The data collected show the relevance that COVID-19 has had in the programming and show the modifications that have been carried out in the development of the 2020/21 course in terms of the Teaching Units selected, contents chosen and planning of the theoretical and practical sessions adapting to the current hygiene and safety regulations. The masks, the required social distance and the semi-presential models, among others, have been elements that have affected the students' experiences in the Physical Education classes and the teachers' own experience.

KEY WORDS: children, adolescents, teacher programming, pandemic.

5.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

INTRODUCCIÓN

Las consecuencias de la pandemia global causada por el COVID-19 en poco más de dos meses (Huang et al., 2020) aún no están del todo claras cuando nos referimos al ámbito de la docencia de la Educación Física. En lo que a la educación respecta, la asignatura de Educación Física es, posiblemente, la asignatura con más interacción y contacto entre los alumnos, el profesor y material. Igualmente, conocemos la importancia de esta asignatura para el desarrollo de todos los aspectos, aunque principalmente se destaca la vinculación con los aspectos de salud de los alumnos y, por ende, la actividad física produce beneficios a nivel psicológico, físico y cognitivo (Chen et al., 2020). Debido a las medidas que establecen los gobiernos y administraciones para poder realizar la asignatura de la forma más segura posible, el colectivo de docentes de Educación Física se ve obligado a desarrollar la creatividad para ajustar su docencia, entendiendo la creatividad como la capacidad de adaptación y solucionar situaciones nuevas (Karaca, 2017). Además, esta pandemia podría haber afectado directamente en los hábitos saludables de los jóvenes provocando así un aumento de sedentarismo e inactividad física, entre otros (Xiang et al., 2020), por lo que la asignatura de Educación Física todavía se vuelve más relevante.

CÓMO AFECTAN LOS HáBITOS SALUDABLES EN LOS JóVENES

Si por otro lado nos centramos en los hábitos de los adolescentes, sabemos cómo ha afectado tener hábitos saludables durante el confinamiento y hemos comprobado cómo se redujeron los niveles de AF a cambio de aumentar los tiempos invertidos en pantallas durante la cuarentena, además del mayor deterioro del estilo de vida en niños con familias españolas o con un nivel educativo bajo con vulnerabilidad social (Medrano et al., 2021). Tal y como indican Xiang et al. (2020), las medidas adoptadas durante la pandemia de

COVID-19 han podido tener un fuerte impacto sobre los comportamientos del estilo de vida y la salud física y mental de los niños.

Los datos obtenidos muestran la relevancia de desarrollar, promover y aplicar estrategias sobre los estilos de vida de los niños con el fin de hacerlos más saludables durante y después del confinamiento producido por el COVID-19, ya que antes del encierro el 60% de los alumnos no llegaban a las recomendaciones de Actividad Física y su uso de pantallas era mayor o igual a 2 horas al día, además, más del 75% mostraban una baja adherencia a la dieta mediterránea. Además, durante el confinamiento, estos resultados empeoraron con una reducción del tiempo de AF (-91 min/d) y con un aumento significativo del uso de pantallas (+1.8h/d) (Medrano et al., 2021).

Se ha visto que la obesidad durante las etapas de la infancia y adolescencia ayudan a predecir la obesidad en la etapa adulta, de la misma forma que un estilo de vida saludable desde la infancia puede continuar en el crecimiento de la persona (Ortega et al., 2011). Además, se puede afirmar que es necesario el fomento de AF, libre o dirigida, y reduciendo el tiempo invertido en ocio digital, ya que se observa un punto de inflexión a los 10-11 años en el que se empieza a invertir cada vez más tiempo en ordenadores, videoconsolas y similares, por lo que se disminuye el tiempo de juego libre y de AF reglada (Pérez-Camacho et al., 2021). Además, sabemos que casi la totalidad de los adolescentes muestran insatisfacción con su imagen corporal, siendo, este descontento, mucho más agresivo en las chicas (Valencia-Peris & Chilet-company, 2020), lo cual solo reafirma la necesidad del desarrollo de la EF en el horario académico para producir un hábito en la práctica de AF (Chen et al., 2020).

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LOS JÓVENES

Pese a los múltiples beneficios que tiene la AF, el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 no cumplía las recomendaciones internacionales y, a nivel nacional, varias

fundaciones relacionadas con la AF han alertado sobre la insuficiente práctica deportiva en niños y adolescentes. Los docentes de EF se han destacado como uno de los agentes más influyentes en la AF y hábitos saludables en los alumnos, aunque se ven afectados por el reducido número de horas de la asignatura (García-González & Gil-Arias, 2020). Esto refuerza la importancia del docente de EF para la integración de la AF, un estilo de vida saludable y, por lo tanto, hacer beneficiarios a los alumnos de todos los aspectos positivos que aporta esta práctica.

El consumo de tabaco y alcohol en adolescentes es cada vez más frecuente y más temprano teniendo en cuenta que el 79.6% de estos lo consumen ‘alguna vez’ y el 21.8% todos los fines de semana, según los datos facilitados por el Ministerio de Sanidad y Consumo en 2007. Además de esto, el consumo de alcohol se asocia al uso de otras drogas y a conductas asociadas a un estilo de vida poco saludable (Chiolero et al., 2006). Sabiendo esto, se propone siempre mejorar el estilo de vida e incorporar a hábitos saludables en los adolescentes e involucrarlos en la práctica deportiva, sin embargo, se ha comprobado que muchos deportistas jóvenes presentan patrones de consumo de dicha sustancia similar o significativamente mayor que sus pares sedentarios (Ruiz-Juan et al., 2009). Pese a esto, la práctica habitual de ejercicio físico en los niveles recomendados para mantener la salud, puede ser un indicador de un estilo de vida saludable, ya que, en Educación Secundaria, aquellos que se declaran activos son menos propensos a consumir alcohol, aunque esta relación no se mantiene en personas de más edad (Ruiz-Juan & Abad, 2010).

EDUCACIÓN FÍSICA Y HáBITOS SALUDABLES

En base a estos datos sobre hábitos saludables, y con la evidencia existente de que estos hábitos saludables se han visto afectados negativamente durante la pandemia

(especialmente en el confinamiento), se hace todavía más relevante el papel que puede jugar la Educación Física en los hábitos saludables de los adolescentes.

La importancia de la Educación Física sobre los hábitos saludables se ha observado que se puede producir de dos formas: directa e indirectamente, siendo el docente de Educación Física uno de los agentes educativos más influyentes en la práctica de actividad física (Slingerland & Borghouts, 2011). La forma de influencia directa del docente de Educación Física está relacionada con la contribución de las clases al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física moderada-vigorosa. Por otro lado, la vía indirecta de promoción recae en la Educación Física a través de la transmisión de conocimientos, actitudes y/o competencias relacionadas con la adopción de estilos de vida saludables (Slingerland & Borghouts, 2011). Es esta segunda vía indirecta la que parece ser más determinante y tener más efecto a largo plazo. De hecho, las experiencias acumuladas por el alumnado a lo largo de sus clases de Educación Física se han mostrado determinantes a la hora de adoptar estilos más o menos saludables. Algunos estudios, como el de Beltrán-Carrillo et al. (2019) demuestra que las experiencias negativas que se acumulan en las clases de Educación Física provocan sentimientos de incompetencia y deseos de abandonar la práctica de actividad física. En el lado contrario, si se generan experiencias positivas en las clases de Educación Física, estas experiencias positivas se relacionan con más intención de prácticas de actividad física y un menor tiempo sedentario (Ladwig et al., 2018).

En base a esta influencia que tanto el docente como el desarrollo de las clases de Educación Física tienen sobre la predisposición del alumnado hacia una vida activa y saludable, parece necesario prestar atención a aquellos elementos que durante este periodo de pandemia han podido verse afectados durante las clases y tratar de evaluar su impacto sobre la docencia, para tratar de evitarlos y revertirlos en un futuro próximo.

CÓMO HA AFECTADO EL COVID-19 A LA EF

Para el desarrollo de una Educación Física de calidad, se tienen que cumplir ciertos aspectos organizativos en las actividades físico-deportivas, como pueden ser: usar tareas consecutivas para el grupo completo, circuitos con estaciones de actividades y subgrupos de diferentes niveles de habilidad (Viciano et al., 2012). También se sugiere el uso de rutinas para mejorar el aprovechamiento del tiempo (Siedentop, 1998). Frente a la posible aparición de problemas debido a la organización y el control de las sesiones, como puede ser la falta de silencio o falta de atención en las explicaciones, pueden deberse a un estilo controlador del docente durante las clases o una gestión inadecuada de sus destrezas docentes (García-González, L., Abós, A. y Sevil-Serrano, 2020). Estos elementos de organización y gestión de las tareas en Educación Física han podido verse afectados durante la pandemia. La distancia social, la incorporación de nuevas normas y rutinas, y otros elementos estructurales han podido afectar a la calidad de las clases de Educación Física y por ello, es necesario prestar atención y estudiar aspectos. Dentro de las condiciones que debe tener la Educación Física para que cumpla con sus objetivos, debemos tener en cuenta que según la UNESCO (2018), debe ser ‘inclusiva, flexible e interactiva para motivar a todo el alumnado a superar sus límites independientemente de su condición, mejorando su confianza en ellos mismos y su capacidad de comunicación, para que sean activos, sanos y responsables ciudadanos’.

El curso escolar, en la asignatura de EF, se compone de muchos elementos, pero en las siguientes páginas trataremos sobre todo lo referente a algunos aspectos del contexto, la programación, el tiempo y las valoraciones del curso. Para saber cómo ha afectado el COVID-19 a la asignatura de EF debemos saber cuáles han sido los limitantes que han tenido los docentes para el desarrollo de la actividad.

Por lo que, teniendo esto en cuenta, nos surge la pregunta que queremos responder: ¿cómo ha afectado la COVID-19 al desarrollo de las clases de Educación Física?

6.OBJETIVOS

Los objetivos planteados en el presente trabajo son:

- Analizar las adaptaciones realizadas por los docentes de Educación Física de Educación Primaria y Educación Secundaria durante el curso 2020-2021 debidas a la COVID-19.
- Evaluar las consecuencias que estas adaptaciones han tenido sobre la docencia, el alumnado y el profesorado de Educación Física.

7.MÉTODOS

PARTICIPANTES

Un total de 10 docentes de Educación Física en Primaria y Secundaria, pertenecientes a centros públicos y concertados-privados han participado en el presente estudio (Ver Tabla 1). Se utilizó un muestreo intencional en función del acceso a la muestra, tratando de ser representativos en género, experiencia docente acumulada, tipo de centro (público/privado), entorno (rural/urbano) y ratios medias de alumnos en las clases.

Tabla 1. Información sociodemográfica de los participantes

Sujeto	Etapas	Género	Edad	Experiencia	Tipo de centro	Entorno	Ratio media
Docente 1	ESO	Fem	47	24	Público	Urbano	28
Docente 2	ESO	Fem	40	13	Público	Urbano	28,5
Docente 3	ESO	Masc	29	4	Público	Urbano	22
Docente 4	ESO	Masc	25	2	Concertado /Privado	Urbano	26
Docente 5	ESO	Masc	26	1	Concertado /Privado	Urbano	25
Docente 6	EPO	Fem	37	12	Público	Urbano	24
Docente 7	EPO	Masc	37	12	Público	Rural	12
Docente 8	EPO	Masc	33	9	Concertado /Privado	Urbano	30
Docente 9	EPO	Fem	29	6	Concertado /Privado	Urbano	25
Docente 10	EPO	Fem	44	11	Público	Rural	24

Nota: Fem= Género femenino; Masc=Género masculino.

DISEÑO

Con el objetivo de analizar las modificaciones y las adaptaciones realizadas en la programación de EF del curso 2020-2021 a causa de la COVID-19, se ha utilizado un diseño descriptivo cualitativo.

INSTRUMENTOS Y VARIABLES.

Hemos empleado una entrevista semi estructurada para obtener la información de los docentes sobre los aspectos que se han considerado más relevantes para esta investigación. Las entrevistas tuvieron una duración de entre 19 y 30 minutos y se realizaron por videollamada por cuestiones de logística y por razones sanitarias. Las entrevistas se transcribieron de forma textual empleándose las grabaciones, reflejando las palabras literales de los docentes.

Para el tratamiento de la información se ha preparado una clasificación de categorías y subcategorías para organizar el desarrollo del análisis de resultados, en base a las entrevistas semiestructuradas que se emplearon. La entrevista buscó abarcar distintos temas como: protocolos y planes de contingencia, instalaciones y material, orden y contenidos de la programación, metodología, evaluación, experiencias del alumnado y valoración general de la EF.

PROCEDIMIENTO

A partir de un muestreo por conveniencia, 10 docentes de EF de Educación Primaria y Secundaria fueron invitados a participar en el estudio. En primer lugar, se contactó con los docentes y se les explicó el objetivo del estudio. Posteriormente aquellos que aceptaron participar voluntariamente en el estudio firmaron un consentimiento informado. Todos los participantes consintieron la grabación de la entrevista. Dada la

actual situación de pandemia, las entrevistas se realizaron por videollamada atendiendo a la disponibilidad horaria de los docentes. Las entrevistas fueron realizadas durante el mes de mayo. Finalmente, las entrevistas fueron transcritas literalmente para su posterior análisis.

Se ha empleado una entrevista semi estructurada para obtener la información de los docentes sobre los aspectos que se han considerado más relevantes para esta investigación. Las entrevistas tuvieron una duración de entre 19 y 30 minutos y se realizaron por videollamada. Las entrevistas se transcribieron de forma textual empleándose las grabaciones, reflejando las palabras literales de los docentes.

Para el tratamiento de la información se ha preparado una clasificación de categorías y subcategorías para organizar el desarrollo del análisis de resultados, en base a las entrevistas semiestructuradas que se emplearon.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas semiestructuradas online fueron transcritos literalmente y analizados manualmente. Tras un proceso de familiarización con los datos, se llevó a cabo un análisis de contenido (Elo et al., 2014; Elo & Kyngäs, 2008; Hsieh & Shannon, 2005). El análisis de contenido tiene como objetivo describir las características del contenido de los datos a través de categorías (Elo et al., 2014). Concretamente, se llevó a cabo un enfoque inductivo a través del cual se construía y se daba sentido a los datos hasta obtener categorías que emergieron a lo largo del proceso. Inicialmente se crearon códigos abiertos que posteriormente fueron agrupados en categorías, las cuáles sufrieron modificaciones como consecuencia del consenso entre investigadores (Ver Tabla 2). Finalmente, cuatro categorías emergieron durante el análisis de los datos: 1) Elementos contextuales /Centro, 2) Programación, 3) Tiempo y 4) Consecuencias (Ver Tabla 3).

Cabe destacar que, para el análisis de los patrones de contenido se han considerado, para que adquirieran sentido las expresiones empleadas, a ‘todos los docentes’ cuando se haga referencia a un apartado en lo que coincidan los 10 entrevistados, ‘la mayoría’ cuando coincidan de siete a nueve, ‘varios’ cuando coincidan de cuatro a seis, ‘algunos’ en caso de ser dos o tres y ‘un docente’ en caso de opinión individual que se considere relevante o ‘ningún docente’ si se encuentra algún aspecto a destacar que no haya comentado o no afecte a nadie de los entrevistados.

Tabla 2 Fases del desarrollo de categorías

Fase 1			Fase 2		Categorías finales	
CAT. 1	CAT. 2	CAT. 3	Categorías	Subcategorías	Categorías	Subcategorías
Contextual	Centro		Contextual/ Centro	Medidas centro/ planes de contingencia	Contextual/ Centro	Medidas centro/ planes de contingencia
	Instalaciones y material	Material Pabellón		Instalaciones Material (el centro ofrece el material o no)		Instalaciones Material (el centro ofrece el material o no)
Programación		Exteriores	Programación	Evaluación y calificación	Programación	Modificaciones estructurales
	Valoración general	Positiva		Modificaciones estructurales		Metodología
		Negativa	Tiempo	Metodología	Tiempo	Medidas higiénicas
		Experiencia alumnos		Medidas higiénicas		Compromiso motor
	Evaluación calificación	y		Compromiso motor		Sesiones
Tiempo	Modificaciones programación	UD eliminada	Valoraciones	Sesiones	Consecuencias	Positiva
		UD adaptada		Profesorado		Negativa
	Metodología	No procede		Alumnado		
Tiempo	Medidas	Desinfección material				
	Compromiso motor	Higiene alumnos				
	Sesiones					

8.RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras la transcripción y codificación de los datos, se han encontrado elementos que han afectado a la docencia de Educación Física durante el curso académico 2019-2020 influido por COVID-19. Dichos elementos han sido codificados en cuatro categorías (Ver tabla 3):

Tabla 3. Categorías y subcategorías de análisis

Categorías	Subcategorías
Contextual/centro	Medidas centro/planes de contingencia
	Instalaciones
	Material
	(el centro ofrece el material o no)
Programación	Modificaciones estructurales
	Metodología
Tiempo	Medidas higiénicas
	Compromiso motor
	Sesiones
Valoraciones	Profesorado
	Alumnado

CONTEXTUAL/CENTRO

En este primer apartado se hace referencia a aspectos contextuales que han podido afectar a la docencia de la EF a lo largo de este curso académico. Estos aspectos contextuales están principalmente compuestos por medidas impuestas por el centro educativo a través de los planes de contingencia internos y las medidas referentes al uso de las instalaciones y material, así como los turnos de uso de las distintas partes del centro si corresponde.

Medidas/Planes de contingencia

Los docentes comentan que una de las medidas tomadas por los centros durante el curso académico 2019-2020 fue la entrada y salida de las aulas de manera escalada. Dicha medida, según afirma uno de los docentes, ha afectado a la duración de las sesiones para no coincidir en los accesos del centro con otros cursos. Como consecuencia de la

reducción de tiempo de las sesiones, se ha producido una disminución del compromiso motor de los alumnos durante las clases de EF:

“Entonces el problema era que cuando los alumnos bajaban al patio, los de primaria ocupaban todo el espacio a excepción de una pista que muchas veces te la tenías que estar jugando con el profesor que estaba dando EF de primaria, entonces al final, el resultado era que casi todas las horas tenía 10 minutos menos de clase.” (Docente 2).

Y añade:

“A primera hora me tenía que subir un cuarto de hora antes, (...), entonces al entrar todos [los alumnos de primaria] me inundaban el patio, me inundaban todas las escaleras y no había forma de que yo pudiera subir sin mezclarme con los alumnos de primaria, ..., ahí, un cuarto de hora que perdía. A segunda hora igual, tenía que bajar cinco o diez minutos más tarde porque estaban subiendo todavía los de primaria. (...) Por una cosa o por otra, la verdad es que tenía menos tiempo.”

Estos planes de contingencia elaborados por los centros y las medidas implementadas han afectado a la mayoría de los docentes, que han dispuesto de menos tiempo de sesión:

“Pues lo que hacemos son las medidas de higiene, tanto de los niños antes de salir, como la de después, que la de después forma parte de la educación física normalizada y luego el tema del material, que se desinfecta después, cada vez que se cambia de grupo, así como una zona reservada para que se quiten la mascarilla cuando se sienten agobiados. (...) Más que nada en el tiempo, porque pierdes más tiempo de sesión.” (Docente 4)

Entre las medidas que se han tenido que llevar a cabo en los diferentes centros para aumentar la seguridad de los alumnos son los grupos burbuja, ya que la apertura de los colegios supone un aumento de los contagios (Amodio et al., 2020). Por lo que se llevan a cabo este tipo de agrupaciones para limitar los contactos, pero los grupos burbuja no han afectado solo al tiempo de práctica, sino también al espacio para las prácticas deportivas:

“Yo tengo la circunstancia de que me bajo de dos en dos los grupos burbuja porque estoy sola de educación física en el centro, entonces compartíamos, o

sea, los espacios eran la mitad para cada grupo para que no se juntaran.” (Docente 4)

Instalaciones

Dentro de la categoría contexto/centro, encontramos que el COVID-19 ha afectado al uso de las instalaciones durante las clases de EF. Concretamente, para la asignatura de EF las instalaciones deportivas como el pabellón o las salas de expresión corporal con soporte musical son muy importantes a la hora de desarrollar algunas unidades didácticas. La mayoría de los docentes afirman no haber tenido disponible el pabellón cuando lo necesitaban o les correspondía según la UD:

“El uso del gimnasio ha quedado eliminado para las clases de EF, se hacen todas las sesiones al aire libre, y si llueve se hacen en el porche.” (Docente 10).

Además, también han surgido otros problemas al repartir las instalaciones entre los propios docentes de EF si el centro no disponía de suficiente espacio.

“Estoy en cuarto de primaria, que tienen tres horas semanales de EF y al no poder cuadrarlas, una de las horas pasa a ser EF en el aula, porque es imposible cuadrar todos, no puedo usar, de hecho, el gimnasio, que es pequeñito, pero era muy útil.” (Docente 7).

También destacan algunos docentes la falta de disponibilidad de las instalaciones cuando les correspondía, y esto les ha supuesto un problema y han tenido que hacer modificaciones en su programación:

“La programación, (...), al menos a mí, más me ha condicionado el tema COVID. (...) más que el contenido es la manera de enfocar el contenido, (...), he hecho adaptaciones para que no hubiese ese contacto.” (Docente 6).

MATERIAL

En esta situación, las medidas de higiene con respecto al material tienen que ser muy exigentes. Desde las administraciones se tomaron medidas muy radicales para evitar

contagios en los centros. La mayoría de los docentes han tenido restringido el uso de material del centro, así el docente 6 afirma que las primeras unidades didácticas de la programación fueron realizadas sin material y sin apoyo:

“Desde el primer mes por orden de dirección: cero materiales y cero contactos.”
(Docente 6).

Además, la falta de material hizo que los docentes buscaran soluciones a la situación proponiendo una autoconstrucción de los materiales por parte del alumnado:

“Al principio de curso aproveché para hacer algo de autoconstrucción de materiales, ..., aproveché para hacer un deporte de cancha dividida, ..., con las palas que ellos habían construido y fue una buena herramienta para no tener que andar compartiendo.” (Docente 2).

Las medidas referentes al uso del material, obviamente ha supuesto cambios importantes en las programaciones de los docentes por la limitación de unidades didácticas a realizar:

“La programación nosotros como la teníamos ha saltado por los aires. (...) Hemos quitado muchas actividades, ..., al principio de curso era todo como muy condición física sin materiales. (...) La condición física te permite un trabajo mucho más individualizado.” (Docente 1)

La construcción individual de los materiales evitaba la desinfección continua del material, ya que cada alumno utilizaba el que había construido. Esta solución, además aumenta el tiempo de compromiso motor ya que no se invierte tiempo en la desinfección. Este tipo de medidas relacionadas con el uso del material han supuesto cambios importantes en las programaciones de los docentes por la limitación de unidades didácticas a realizar (Parcerisa, 2009):

“La programación nosotros como la teníamos ha saltado por los aires. (...) Hemos quitado muchas actividades, ..., al principio de curso era todo como muy condición física sin materiales. (...) La condición física te permite un trabajo mucho más individualizado.” (Docente 1)

Con respecto a algunas de estas adaptaciones implementadas a raíz de los aspectos contextuales, podemos observar que si dos o más grupos coinciden en el espacio se reduce drásticamente la calidad de las clases ya que dificulta que se impartan algunos contenidos, además, teniendo en cuenta que la EF es el único punto de contacto con la AF que llega a la totalidad de la población, no se pueden negociar las condiciones de calidad en las que se imparte esta materia y se debería disponer como mínimo un polideportivo cubierto y cerrado por los laterales para que las condiciones climatológicas no afecten al desarrollo de las clases de EF (Díaz, 2020). Sabiendo esto, las medidas que se han llevado a cabo con la limitación de uso de las instalaciones se deberían haber replanteado ya que, como hemos visto, afecta negativamente a la calidad y el desarrollo de las clases y su contenido. El uso de este tipo de instalaciones permite un desarrollo más global de los alumnos, trabajando así en los distintos dominios de acción y en diferentes deportes de mismos (Manzano, 2006).

Mientras que cuando se habla del material, vemos que algunos docentes optan por los materiales autoconstruidos frente a la situación de no poder compartir material. La autoconstrucción de materiales es una opción que otorga a los alumnos el fomento de la creatividad y capacidad cognitiva del sujeto y el docente muestra una capacidad de diseñar, seleccionar y evaluar los materiales en base al tipo de conocimientos que pretende desarrollar (Gil & Francisco, 2019; Méndez-Giménez, 2013). Además el uso de materiales autoconstruidos puede aumentar el tiempo de AF y motora que realizan los alumnos (Fernández-Revelles et al., 2020), por lo que se respalda la importancia de emplearlos, y especialmente en esta situación de pandemia sanitaria. No solo eso, sino que los materiales tienen una importancia fundamental en la planificación, desarrollo y la evaluación del currículo ya que en EF los materiales son de suma importancia por las

características de la asignatura en sí misma, ya que el alumno empieza a descubrir el mundo con las manos, interactuando con los objetos (Parcerisa, 2009).

PROGRAMACIÓN

En este apartado se analizarán todos los aspectos relacionados con la programación, poniendo especial atención en las modificaciones que se hayan podido dar en la estructura de la programación y en la metodología utilizada para el desarrollo de la programación

Modificaciones estructurales

Las programaciones, después de las medidas de seguridad e higiene, se han tenido que modificar para poder adaptarse a las medidas establecidas por las administraciones y por los propios centros. Las modificaciones que se han visto en las programaciones de los docentes entrevistados se pueden dividir en dos tipos, por un lado, algunos afirman haber eliminado o modificado algunas unidades didácticas planteadas al inicio de curso

“La primera y la segunda evaluación tuvimos que olvidarnos prácticamente de todo. (...) Luego valoramos unas cosas u otras, unos tienen más material que otros, pues atletismo conlleva mucho menos material que baloncesto, obviamente, pero en primera y segunda evaluación dijimos de no seguir las unidades didácticas que seguíamos todos los años, las omitimos por completo, entonces solo nos centramos en hacer juegos sin material, circuitos, juegos populares.” (Docente 7)

“Sí he dejado de dar contenidos que tenía programados por el tema del material, (...), mi idea era hacer una unidad didáctica que hicimos el año pasado ya de atletismo, con lanzamiento de peso, vortex y tal, y no la he hecho y no la hice en su momento por el tema del material.” (Docente 6)

Por otro lado, otros docentes han comentado que se han visto en la necesidad de alterar el orden de las unidades didácticas en función de la evolución de la pandemia (e.g., limitación de aforos, evolución del número de contagios, etc.). La mayoría docentes destacaron que prefirieron posponer las unidades didácticas que requerían más cantidad

de material o que correspondían a deportes de equipo. Estas decisiones se tomaron con el objetivo de confiar en que la evolución de la pandemia fuese positiva y al final del curso se pudiesen realizar las unidades didácticas con contenidos de deportes colectivos, las cuáles son imprescindibles para poder cumplir con el currículo:

“La última evaluación ha sido de deportes colectivos, pero hasta la tercera, apenas se han visto” (Docente 6).

“Hemos quitado muchas actividades, muchas unidades didácticas que implicaban contacto. (...) el acrosport, esa unidad se ha quitado, y otras unidades de deportes colectivos se han visto muy sesgadas, pero nos hemos ido adaptando con el tiempo.” (Docente 1)

“Al principio planteamos una programación donde las UD que implementábamos permitieran respetar bien las normas COVID, incluso dejar las actividades más comprometidas para finales del 2º y 3º trimestre, y sí que por ese motivo nos ha llevado a realizar bastantes cambios en la programación. (...) las salidas fueran del centro, yo tenía programadas salidas de BTT, orientación en el exterior o senderismo con actividades complementarias y extraescolares que no se han podido hacer finalmente. Especialmente actividades relacionadas con el bloque 4 del medio natural. Y, ..., relacionados con colaboración-oposición y deportes yo valoraba compartir material, (...), y viendo como la situación ha mejorado a partir del segundo trimestre sí que lo hemos hecho.” (Docente 9)

Finalmente, y, opuestamente a lo que han afirmado otros docentes anteriormente, algunos comentan que desde el planteamiento inicial de las sesiones ya lo habían considerado y, por tanto, su programación no ha sufrido modificaciones. Además, destacan que han aprovechado esta situación excepcional para trabajar otros contenidos vinculados a habilidades individuales como pueden ser los malabares:

:

“Las propias cariocas o los propios malabares ya exigen tener una cierta distancia con los compañeros. (...) Este año tocaba la del circo, ..., la he adelantado un año, ..., por el tema de que es material fácilmente desinfectable, que es de uso individual, que puede ser autoconstruido y que no exige compartirlo con los otros compañeros.” (Docente 3)

Metodología

En cuanto a la metodología utilizada por los docentes de EF, algunos comentan que, durante el presente curso académico, en comparación con cursos académicos anteriores, han utilizado estilos de enseñanza más directivos.

“Hemos cambiado, sobre todo al principio cuando teníamos más miedo de estilos más participativo hacia estilos más controladores o directivos.” (Docente 8)

Según afirma Corrales Salguero (2009), este tipo de estilos de enseñanza más directivos puede permitir a los docentes controlar al grupo, y de esta forma permitiría a los docentes un mejor cumplimiento de las medidas higiénicas como el lavado de manos y el correcto uso de la mascarilla:

“Sentía que tenía que ser un poco más autoritario en este tipo de cosas porque tienen que ser así. (...) Si unos estaban abrazados, se empezaban a bajar la mascarilla..., no hay otra que te la tienes que subir.” (Docente 2).

Algunos docentes también afirman que han tenido que modificar la metodología de enseñanza ya que han evitado la variación de las agrupaciones (i.e., parejas, pequeños grupos o grandes grupos) para mantener los grupos burbuja de las clases:

“Me ha afectado pues el tema del tiempo de práctica porque en el plan de contingencia del centro, al final no se podía coincidir con cosas, se intentaba que después los grupos estuvieran lo más burbuja posible.” (Docente 2).

Con respecto a las cuestiones que se han mencionado en relación a la metodología y la reorganización temporal de los contenidos, cabe destacar que la docencia presencial es de gran importancia a nivel motivacional para los alumnos y se involucran mucho más en las tareas, aunque es inevitable un desarrollo de la docencia con cada vez más contenidos basados en las tecnologías y que los aprendizajes se compartan a nivel presencial y virtual (Asinsten, 2013). La mayoría de estándares de aprendizaje evaluables, han sido difíciles o imposibles de evaluar en una situación de no presencialidad (Sierra-

Díaz et al., 2021) y el destacable carácter práctico de la asignatura de EF requiere de la docencia presencial ya que la versión de la asignatura durante el confinamiento se basaba principalmente en el desarrollo de la condición física con ejercicios individuales presentados como retos y sin la supervisión del docente (López-Fernández et al., 2021). Uno de los aspectos negativos que ha tenido el COVID-19 puede estar en relación al uso de metodologías tradicionales por las que han optado la mayoría de los docentes, como es el mando directo o el uso de estrategias más controladoras, lo que supone una menor implicación cognitiva en el alumnado (Duarte Cornejo, 2017) y provoca efectos negativos en la motivación del alumnado (Burgueño et al., 2021). Además, el uso de enseñanzas tradicionales disminuye las posibilidades de que se desarrolle un clima adecuado para el aprendizaje, la convivencia, la tolerancia, el uso adecuado de los medios y recursos didácticos, y la motivación para el aprendizaje, que son la esencia de la calidad de la EF (Abusleme-Allimant et al., 2020).

Afrontar el curso académico con una programación bien planteada, firme pero flexible, es fundamental para que los conocimientos de los alumnos se asienten correctamente y el docente pueda desarrollar su labor correctamente (Herrador Sánchez, 2015). Una buena programación debe estar organizada de forma lógica, equilibrar los contenidos de aprendizaje y garantizar que los alumnos tengan experiencias motrices de diferentes dominios de acción a lo largo de la etapa formativa, de forma que el bagaje motor y su cultura motriz se vean enriquecidos y de esta forma se aumenten las posibilidades de adherencia a la AF regular (Pastor et al., 2016). Esto sigue reforzando la importancia de la EF en la niñez y adolescencia de cara al futuro de los alumnos en los hábitos saludables y calidad de vida, pero este apartado de la programación corresponde al docente. Entonces, una de las cuestiones que se plantean en el futuro podría ser ¿estas

adaptaciones extraordinarias que han realizado los docentes tendrán relevancia en la adherencia de los alumnos a la AF?

TIEMPO

El tiempo es un recurso imprescindible en las sesiones de EF ya que determinará el éxito de la sesión y la posibilidad de cumplir con la programación planteada. Además, puede influir el reparto de las horas de EF, ya puede afectar si las horas semanales están seguidas o en días separados y el número total de sesiones por evaluación teniendo en cuenta la semipresencialidad y el calendario académico.

“Juntar horas con un determinado perfil de alumnado, que además las dos primeras horas son con gente de 2º de la ESO que ya los llevaba el año pasado, las clases van muy bien y sin embargo las de primero de la ESO, que se juntaban las dos últimas horas, bueno, pues con el cansancio que eso conlleva y demás. Eso sí me ha costado bastante más.” (Docente 6)

Concretamente, durante este curso académico, el tiempo ha sido un elemento que ha afectado al compromiso motor de los alumnos. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo en niños de primaria durante sus clases de EF se ha visto que de media, en una hora de clase, corresponden 21 minutos a compromiso motor, mientras que 11 corresponden a explicaciones y otros 11 se pierden en distracciones, los casi 20 minutos restantes se pierden en desplazamientos (Heredia et al., 2019), teniendo en cuenta esto, tenemos que empezar a descontar los minutos que se pierden en las acciones de higiene, desinfección y desplazamientos, y las consecuencias que esto conlleva en el tiempo de compromiso motor. Uno de los aspectos que parecen establecerse es la pérdida de tiempo docente y por tanto tiempo destinado al aprendizaje para los alumnos, lo que resta potencialidad a los efectos beneficiosos de la EF.

Medidas higiénicas

Para que se cumplan las normas de higiene, los docentes han tenido que invertir tiempo de su clase en los procesos de desinfección, pero sobre todo en la higiene de las manos de los alumnos por su seguridad. Esto, en ocasiones ha supuesto un hándicap muy importante en el desarrollo de las sesiones.

“Muchas veces en lugar de estar disfrutando en la situación vas pensando y vas alerta de que las mascarillas están arriba, de que no se le pase el tiempo, porque necesito 15 minutos para que los de primero se laven de dos en dos las manos de manera correcta, y llegar y ya para la siguiente clase.” (Docente 5).

Otros docentes lo convirtieron en parte de su rutina. Recordemos que una rutina es “un procedimiento que intenta obtener comportamientos que tienen tendencia a repetirse frecuentemente y que, a menos que no se estructuren, pueden desviar o retardar el desarrollo de la sesión” (Siedentop, 1998), por lo que, con la inclusión de rutinas en las sesiones, se optimiza el tiempo de práctica:

“Se van a realizar (...) 3 momentos de higiene, que iban a ser: al principio la sesión, que iba a ser con desinfección mediante gel, durante la sesión, que habría diferentes momentos en los que acudiríamos a ponernos hidrogel o lavarnos las manos en función del contenido que íbamos a estar trabajando y al final de la sesión con jabón, con jabón neutro para evitar hidrogel.” (Docente 3)

Además, esta pérdida de tiempo se hace presente en la mayoría de los centros debido también a las medidas de higiene y desinfección que se dan antes, durante y después de las sesiones de educación física, pese a todo, algunos docentes indican que para no perder tiempo de compromiso motor no emplea material o realizan la desinfección de este en sus horas libres o tiempos de recreo para poder apurar el tiempo de las sesiones al máximo.

“El material lo acumulo y lo desinfecto al final, o si no lo dejo para la hora que tengo yo, un momento libre en la hora del recreo o al finalizar la mañana y lo hago cuando no hay niños, ..., no lo hago en su tiempo de clase.” (Docente 5).

Compromiso motor

El compromiso motor ha sido uno de los aspectos más afectados por la COVID-19 durante las sesiones de EF. La mayoría de los docentes afirma que las medidas tomadas este curso han disminuido el tiempo de compromiso motor de los alumnos durante las sesiones de EF:

“(Hemos perdido) Entre un 15 y un 20 por ciento menos de compromiso motor por el alumno” (Docente 3)

Las modificaciones en la programación, las medidas de higiene y las entradas escalonadas en los centros educativos han sido las causas mayoritarias de pérdida de tiempo de compromiso motor:

“Yo me quedaba sin espacios porque todos los alumnos bajaban y la solución que al final acabamos hablando era pues que (...) a última hora, casi de forma sistemática me iba al parque y hacía la clase Educación Física ahí, y bueno con las limitaciones que tiene eso pues para material que, aun así, ..., el tiempo que pierdes también, pues entre que bajas, ya cogemos material, 5 minutos que te cuesta mínimo ir al parque, aunque está muy cerca.” (Docente 2)

Sesiones

Las sesiones también se han visto afectadas por la COVID-19 y las medidas implementadas. Los docentes comentan que las variaciones en la presencialidad de las clases según los cursos académicos y la evolución de la pandemia ha influido en la disposición de los horarios y por tanto han afectado al número de sesiones totales presenciales del curso. Por ejemplo, durante el primer trimestre, en Aragón, 3ºESO y 4ºESO ha tenido un planteamiento de semi presencialidad, los alumnos tenían clase presencial de Educación Física una semana sí y otra no, por lo que, en muchos centros, las dos sesiones se han unificado y se han dado seguidas.

“Con casi la mayoría de mis grupos tuve solo una sesión durante el primer trimestre” (Docente 1)

Por otra parte, en cuanto al contenido de las sesiones, la mayoría de los docentes se han visto obligados a introducir más contenidos teóricos en sus sesiones para que los alumnos puedan trabajar desde casa en las clases no presenciales. Los docentes afirman que aunque no es la misma experiencia para los alumnos y que ha ayudado bastante al desarrollo de las sesiones prácticas ya que los alumnos, por ejemplo, traían ya sabidas las normas básicas del deporte a practicar o habían tenido tiempo para investigar la forma de jugar en cuanto a conceptos técnico-tácticos.

“Que se quiten de la cabeza que la educación física es única y exclusivamente jugar algún deporte, o practicar algún deporte, que han visto que también es analizar situaciones antideportivas, han visto que también es analizar hábitos saludables. (...) ahora han aprendido a valorar que es mucho más, conocer nuevos deportes, aunque no los practiquen, pero vemos de qué tratan, en qué consisten, analizar las normas de un deporte, ... Sobre todo, lo que te he comentado de contenido teórico que suele no gustarles tanto, pero la verdad es que lo hemos disfrutado.” (Docente 7)

Todos los docentes que se han visto en esta situación coinciden en que los conocimientos teóricos con los que han trabajado sus alumnos tenían relación directa con las sesiones prácticas de la asignatura.

Vemos que este año se han desarrollado modificaciones que han afectado a la disponibilidad de tiempo en las sesiones y, por ende, afectan directamente el tiempo de compromiso motor de los alumnos. El estudio de Muñoz Moreno et al. (2017) explicaba la evolución positiva que se habría conseguido con respecto al tiempo de compromiso motor, pasando de un porcentaje de tiempo de compromiso motor en las sesiones de EF entre el 25% y 30% en 1990 hasta un porcentaje entre el 30% y 50% entre 2004 y 2007, gracias a la mejora de las destrezas docentes, que han permitido optimizar el tiempo (Muñoz Moreno et al., 2017). Dada la importancia del aprovechamiento del tiempo en las

clases de EF, algunos docentes han comentado algunos aspectos que ha influido en la gestión del tiempo durante las clases de EF.

Una de las mayores limitaciones que ha habido este curso para el desarrollo de la programación ha sido la reducción de tiempo útil en las sesiones, tal y como hemos visto que se repartían los minutos en cursos anteriores y teniendo en cuenta las labores extras y situaciones que se han tenido que implementar en el transcurso de las sesiones. También podemos suponer que al estar ante programaciones realizadas con menos tiempo de antelación que cursos anteriores, la puesta en acción de las actividades también se ha podido ver afectada.

CONSECUENCIAS DEL PROFESORADO

Consecuencias positivas

En el momento en el que se recoge esta información, final del tercer trimestre del curso 2020/21, todos los docentes afirman que la experiencia de los alumnos en las sesiones de EF durante este año ha sido positiva y algunos docentes especifican que las experiencias del alumnado son positivas, aunque no tanto como lo han sido en otros años.

“No concibo que la EF pueda ser negativa” (Docente 2)

Además de esto, por parte de todos los docentes, la valoración general del año ha sido positiva pese a todos los inconvenientes que se han dado y las dificultades que han aparecido a la hora de impartir la asignatura. Como aspecto más positivo a destacar del curso, algunos docentes destacan la capacidad de adaptación y resolución de los docentes de EF haciendo referencia al perfil de profesorado.

“En educación física, (...), somos de los que tomamos iniciativa en poner soluciones (...), hemos dado mucha luz a los compañeros que llegaban a septiembre con las ideas no tan claras”. (Docente 3)

Además, también respaldan otros docentes que esto ha permitido avanzar y hace referencia a la importancia que ha tenido la EF en los alumnos durante este año

“El profesorado ha dado un paso adelante, un paso muy importante’, haciendo referencia a la ya que ‘es un área fundamental para el desarrollo del niño, ..., a todos los niveles, afectivo, emocional, psicológico, etc.” (Docente 4)

Opuestamente, varios docentes afirman que las adaptaciones de la docencia debido al COVID-19 no han traído avances.

Por otra parte, algunos hacen referencia a la nueva perspectiva que se le ha dado a la asignatura y a los conocimientos ofimáticos y tecnológicos que han adquirido para poder acercarse a los alumnos en las normas para las clases prácticas y en las tareas de las clases no presenciales o de aula:

“Lo más positivo..., pues quizás el tema de las tecnologías, ..., me ha hecho llevarme una formación en Google Classroom, que ahora me manejo muy bien con ello, con herramientas digitales, los alumnos que creo que también y el resto de los profesores que han tenido que ponerse las pilas y creo que eso de cara al futuro te abre muchas posibilidades.” (Docente 2)

También se hace referencia a los avances a nivel social dentro del centro y del departamento juntando esfuerzos para sacar el curso de la forma más satisfactoria posible para los alumnos:

“Primordialmente el ejercicio que hemos hecho de aunar nuestras fuerzas, (...), hemos compartido muchas ideas. (...) Cada uno hacía lo suyo, (...), pero no salíamos de nuestra burbuja y ahora,...), hemos compartido mucho más, hemos descubierto muchos más recursos que no hubiéramos descubierto si no hubiera sido por el COVID.” (Docente 7).

Que les representa y, como indica alguno de los docentes que entrevistamos en este artículo:

“Somos un colectivo muy dinámico e innovador y no se nos pone nada por delante.” (Docente 1)

“En Educación Física, ..., por el tipo de perfil de profesorado que tenemos, somos de los que tomamos iniciativa en poner soluciones, ..., y nuestras soluciones aportan luz a otros departamentos”. (Docente 3)

Consecuencias negativas.

Otros, sin embargo, coinciden rotundamente en que la situación del COVID-19 en la docencia no ha traído avances en el aula:

“Unas normas tan estrictas y obligadas (...) no sé si pueden tener una consecuencia positiva para el área” (Docente 5).

Estas diferencias de opiniones entre docentes, posiblemente se deban a que, en algunos centros, el número total de docentes de Educación Física se reduce a uno, por lo que no hay compañeros con los que compartir la información. Respecto a las reglas, se emplean para determinar los comportamientos que son deseables y lo que pueden ser inaceptables, por lo que el alumno deberá conocerlas desde el primer día de clase. Las reglas, en el contexto de la Educación Física, se centrarán principalmente en aspectos de seguridad, respeto a los demás, respeto al contexto, apoyar el aprendizaje de los compañeros o el esfuerzo (Siedentop, 1998). Dicho esto, unas reglas que se imponen al docente para que las transmita a los alumnos, en las que él no tiene control, que se modifican a lo largo del curso y que algunas veces son contradictorias entre sí, provocan este tipo de opiniones en el profesorado.

“No sabíamos cómo íbamos a poder ejercer ni nuestro trabajo si realmente habría un contagio potente en nuestras clases, (...), qué actividad podíamos hacer.” (Docente 1).

Por otro lado, en cuanto a los aspectos negativos, los docentes comentan numerosos aspectos como por ejemplo la pérdida de compromiso motor, las limitaciones de intensidad de AF debido al uso de las mascarillas, el agobio y la frialdad que producen las mascarillas en la enseñanza y, la falta de contacto físico entre los alumnos y por parte

de los docentes, bien sea para aportar un feedback como para realizar correcciones puntuales.

“La frialdad de la mascarilla, el no ver la cara a los chicos, porque hay gente que con los ojos no es muy comunicativa, ..., me ha costado mucho más conectar con los chicos. (...) Creo que la mascarilla condiciona muchísimo, ..., a nivel de relación interpersonal, que ha sido mucho más frío todo, la distancia, la cercanía de darle una palmadita a un alumno para darle un feedback, pues te lo piensas.” (Docente 6).

También comentan que se han perdido muchas situaciones vividas que son importantes para la experiencia del alumnado como por ejemplo realizar trabajos grupales, tareas cooperativas y salidas al medio natural, las cuáles afirman que favorece el desarrollo global del alumno:

“Complementan la formación del alumnado y condiciona mucho la enseñanza completa” (Docente 3).

Todas estas situaciones, aunque a nivel general los docentes determinen el año como positivo, la sensibilidad con las opciones de contagio y la responsabilidad al tratar con los diferentes alumnos del centro han implicado una importante carga de estrés en los docentes:

“Sí que me generaban estrés y obviamente, yo, casi obsesivo, lavándome las manos, a primera, justo al acabar la clase, al empezar la siguiente..., que al final, no he cogido el COVID por todo el cuidado que he tenido, pero al final también es algo que preocupa, que al final esto, lo puedes coger tú y no sólo que lo cojas tú, que puedes pasárselo a X, ..., o tú mismo cogerlo ya pasárselo a medio colegio o la mitad de los alumnos. Al final sí que hay un cargo de responsabilidad ahí que te genera cierta preocupación.” (Docente 2)

La mayoría de los docentes comentan el estrés y la carga de trabajo de este curso:

“¿Estrés?, pues sí que hemos tenido situaciones de crisis porque evidentemente cuando tienes cargos de responsabilidad siempre tienes aulas que cierran o alumnos que te provocan problemas por el tema de las mascarillas, familias que no están tan sensibilizadas y otras que sí y producen roces. (...) Ha habido más estrés, muchísimo, la carga de trabajo ha sido desmesurada.” (Docente 3)

Teniendo en cuenta el aumento en los niveles de estrés detectada por los docentes entrevistados, cabe destacar que también ha existido un aumento de estrés en los alumnos, es conveniente el desarrollo de programas preventivos en ayuda psicológica (Cabezas-Heredia et al., 2021). El aumento de la carga de trabajo por parte de los docentes comenzó en la adaptación de las asignaturas durante el confinamiento y la mayoría de los docentes manifiestan un aumento en el tiempo invertido en la docencia en comparación con los años previos al aislamiento. También percibieron un aumento de carga emocional, ansiedad y angustia, además de dolores corporales posiblemente producidos por los elementos mencionados (Casali & Torres, 2021). Pese a todo, se considera un punto a destacar que en las valoraciones generales sean positivas y que los docentes perciban que la experiencia de los alumnos durante este año no haya sido negativa. Y esto se debe a que la satisfacción de los alumnos depende en gran medida de los docentes y la percepción que tienen los alumnos sobre las habilidades del profesor (Leguey Galán et al., 2018) y sobre su capacidad de conceder apoyo en la autonomía a los alumnos durante las tareas encomendadas (Gutiérrez et al., 2018). En este tipo de tareas que requieren autonomía se pueden incluir gran cantidad de retos motrices y coordinativos en el área de EF por lo que puede ser uno de los motivos que hayan hecho que la experiencia de los alumnos sea positiva (aunque no tanto como otros años) al final del curso.

9.LIMITACIONES Y PROSPECCIONES

En este estudio se han visto diferentes aspectos que podrían ser limitantes y que deben ser reflejados. En primer lugar, el tamaño de la muestra, ya que no supone una muestra representativa de los docentes de Educación Física de Aragón pero que, en este caso, al haber elegido una metodología cualitativa ha permitido tener la mayor cantidad de información posible que ha aportado cada docente. También se considera que podría

haber sido interesante complementar las entrevistas con medidas de observación de los diferentes grupos de alumnos, en lugar de trabajar solo con las perspectivas de los docentes, aunque la situación sanitaria existente durante el desarrollo de este trabajo desaconsejaba su uso. Además, las entrevistas semiestructuradas con los docentes se han realizado de forma virtual para evitar contactos directos y tener mejor disponibilidad de horarios y de localizaciones de los centros, aunque las entrevistas presenciales hubieran aportado un ambiente más cómodo a los entrevistados. La información se ha visto limitada por el propio formato de las entrevistas semiestructuradas, considerando así que grupos de discusión podrían haber producido debates entre los docentes que podrían haber aportado más luz al estudio, en su defecto, grupos focales.

10.CONCLUSIONES

Las afecciones principales que han sufrido las clases de Educación Física se han dado en la reducción del tiempo de práctica y de la modificación de las programaciones, llegando incluso a suprimir contenidos a lo largo de este año. Además, la reducción de los aspectos sociales en clase puede afectar negativamente a la docencia y le puede restar valor a la Educación Física, ya que las sesiones de la asignatura no se basan en el aprendizaje y desarrollo motor, si no en el aprendizaje y desarrollo de los alumnos como personas en su totalidad y los valores que adquieren gracias a las tareas de compromiso motor y a las situaciones que se dan en las clases en las que tienen que decidir equipos, compartir material, resolver problemas cooperativos o conflictos grupales.

Sin embargo, frente a todos los cambios que se han llevado a cabo, todos los docentes se han visto con la capacidad y recursos de adaptar satisfactoriamente la docencia y desarrollarla de forma que resulte una buena experiencia para el alumnado, aunque menos que años anteriores, a costa de aumentar el estrés e insatisfacción personal.

Todo esto se ha logrado pese a que todos los docentes destacan que no han recibido formación que les enseñe a adaptar los contenidos la situación de COVID-19, esto ha demostrado la capacidad del profesorado de EF para la adaptación y el desarrollo de unidades didácticas con las adaptaciones necesarias para realizarlas con seguridad.

11.CONCLUSIONS

The main effects that Physical Education classes have suffered have been the reduction of practice time and the modification of programs, even suppressing contents during this year. In addition, the reduction of social aspects in class can negatively affect teaching and can detract from the value of Physical Education, since the sessions of the subject are not based on motor learning and development, but on the learning and development of students as people as a whole and the values they acquire thanks to the tasks of motor commitment and the situations that occur in the classes in which they have to decide teams, share material, solve cooperative problems or group conflicts.

However, in the face of all the changes that have taken place, all teachers have found themselves with the capacity and resources to successfully adapt the teaching and develop it in a way that results in a good experience for the students, although less so than in previous years, at the cost of increasing stress and personal dissatisfaction. All this has been achieved even though all teachers emphasize that they have not received training to teach them how to adapt the contents to the COVID-19 situation, which has demonstrated the capacity of the PE teachers to adapt and develop teaching units with the necessary adaptations to carry them out safely.

12.RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Con los resultados obtenidos en este estudio se proponen una serie de estrategias para mejorar la eficiencia en las sesiones de EF que podrían ser de utilidad para los docentes y que tratan de plasmar muchos de los aprendizajes obtenidos a lo largo del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

A nivel de planes de contingencia, el docente no puede hacer mucho, pero para adaptarse a ellos es necesario implementar rutinas con los procesos de higiene previos a la sesión, ya que permitirá optimizar el tiempo disponible. En las adaptaciones al contexto, también se recomienda priorizar los espacios abiertos y, en caso de frío, evitar actividades que requieran recepciones con las manos, evitar apoyos en el suelo de manos o cuerpo y actividades lúdicas de baja intensidad pero que requieran mucho tiempo de desplazamientos (trabajo de resistencia aeróbica); en caso de lluvia sin opción de sitio cubierto, se recomienda trabajo en el aula para el trabajo de manualidades o motricidad fina, avanzar conocimientos teóricos, realizar trabajos de la asignatura (investigaciones sobre algún deporte, diseño de sesiones enfocadas en la condición física, etc.) o preparar futuras sesiones en colaboración con los alumnos y así conocer mejor sus gustos. En aspectos de material se recomienda evitarlo en la medida de lo posible, si no, controlar las cantidades que se emplean para facilitar las tareas de desinfección y de transporte, el uso de materiales autoconstruidos ya que aportan beneficios al alumno, favorecen la implicación en la tarea y al ser de uso individual no requiere de limpieza posterior; en caso de tener que desinfectar el material se recomienda hacerlo en momentos libres, aprovechando el momento de higiene de los alumnos después de la clase o en el intercambio de clases dejando que vayan solos al aula.

En lo que a la programación se refiere, esta debe ser flexible, pero en esta situación, aún más. Se recomienda tener en mente más de una UD para cada dominio de

acción motriz, aunque no se desarrollen y evitar el abuso de un mismo contenido, como pueden ser la condición física. El uso de metodologías cooperativas será muy interesante ya que el carácter social se ha visto mermado y el uso de metodologías más tradicionales reducen la implicación cognitiva y la motivación de los alumnos; para ello se plantearán retos y tareas para resolución de problemas.

Un buen uso del tiempo será imprescindible, por lo que se recomienda el desarrollo de estrategias que fomenten la autonomía de los alumnos. Por ejemplo, dotar de autonomía al alumnado para la realización del calentamiento o para gestionar las actividades fomentarán un mayor aprovechamiento del tiempo de práctica. Llevar a cabo sesiones con tareas fáciles de explicar, no introducir juegos nuevos o complejos a menudo y desarrollar pocos ejercicios, pero con variantes, de esta forma no será necesario parar la clase para cambiar de tarea si no que se pueden introducir poco a poco en los grupos de trabajo e incluso los alumnos pueden elegir el momento de cambiar de actividad. La enseñanza entre iguales también puede ser un método para que los alumnos se inicien en la responsabilidad del grupo y ayuden al docente en las explicaciones o trabajo con los alumnos con más dificultades motrices.

13.BIBLIOGRAFÍA

- Abusleme-Allimant, R., Hurtado-Almonacid, J., & Páez-Herrera, J. (2020). Una Mirada Crítica Al Estilo De Enseñanza Tradicional De Mando Directo: Entre La Eficiencia Y La Calidad Educativa En Educación Física. *EmasF: Revista Digital de Educación Física*, 64(64), 46–58.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7352782>
- Amodio, E., Battisti, M., Kourtellos, A., Maggio, G., & Maida, C. M. (2020). Schools opening and Covid-19 diffusion: Evidence from geolocalized microdata. *Covid Economics: Vetted and Real-Time Papers*, 65, 47–77.
- Asinsten, J. C. (2013). Aulas expandidas: la potenciación de la educación presencial. *Revista de La Universidad de La Salle*, 60(1), 97–113.
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Novillo Yahuarshungo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603–622.
<https://doi.org/10.52080/rvgluzv26n94.9>
- Casali, A., & Torres, D. (2021). Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *Revista Iberoamericana de Tecnología En Educación y Educación En Tecnología*, 28, e53.
<https://doi.org/10.24215/18509959.28.e53>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions: COVID-19 and School Physical Activity. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 322–324.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.003>
- Chiolero, A., Wietlisbach, V., Ruffieux, C., Paccaud, F., & Cornuz, J. (2006). Clustering of risk behaviors with cigarette consumption: A population-based survey. *Preventive Medicine*, 42(5), 348–353.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.01.011>
- Díaz, J. F. (2020). La problemática de las instalaciones deportivas en los institutos de Enseñanza Secundaria del municipio de Gijón y sus repercusiones en las clases de Educación Física . *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFD*, 430, 121–131.
- Duarte Cornejo, J. A. (2017). Diferencias de los estilos de enseñanza: Mando directo y Resolución de problemas en el resultado para la enseñanza de la cualidad física de fuerza de tren inferior. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 18(2), 1–10.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.18.2.6>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis. *SAGE Open*, 4(1), 215824401452263.
<https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Fernández-Revelles, A. B., Gil-Madróna, P., & Domingo Lorente, L. (2020). Diferencias En El Tiempo De Actividad Física En Juegos Motores Con Y Sin Material. / Differences in Physical Activity Time in Motor Games With and Without Material. *Journal of Sport & Health Research*, 12(Supl 1), 53–71.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=143053829&site=ehost-live>

- García-González, L., Abós, A. y Sevil-Serrano, J. (2020). *Acción docente en Educación Física y en actividades físico-deportivas: Teoría basada en evidencias científicas*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- García-González, L., & Gil-Arias, A. (2020). Nuevos retos y perspectivas de investigación en Educación Física. *CCD-46 Vol.45*, 461–464.
- Gil, L., & Francisco, J. (2019). *El uso de materiales autoconstruidos para educación física escolar: una alternativa viable*. *11*(2), 253–272.
- Gutiérrez, M., Tomás, J.-M., & Alberola, S. (2018). Apoyo docente, compromiso académico y satisfacción del alumnado universitario. *Estudios Sobre Educación*, *35*, 535–555. <https://doi.org/10.15581/004.35.535-555>
- Heredia, C. M. R., Sánchez, A. J. L., Gallego, F. J. L., Zagalaz, J. C., & Moral, P. V. (2019). Analysis of class time in physical education and proposals for optimization. *Retos*, *2041*(35), 126–129.
- Herrador Sánchez, J. (2015). Recensión obra: Fundamentos de la Programación de Educación Física en Primaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, *1*(2), 106–109. <https://doi.org/10.17979/sportis.2015.1.2.1405>
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, *15*(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Huang, H., Fan, C., Li, M., Nie, H. L., Wang, F. B., Wang, H., Wang, R., Xia, J., Zheng, X., Zuo, X., & Huang, J. (2020). COVID-19: A Call for Physical Scientists and Engineers. *ACS Nano*. <https://doi.org/10.1021/acsnano.0c02618>
- Karaca, N. H. (2017). Implementation of thinking creatively in action and movement test for turkish children eylem ve harekette yaratıcı düşünme testi'nin türk çocuklarına uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *0*(42), 240. <https://doi.org/10.21764/efd.26968>
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). “My Best Memory Is When I Was Done with It.” *Translational Journal of the ACSM*, *3*(16), 119–129. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000067>
- Leguey Galán, S., Leguey Galán, S., & Matosas López, L. (2018). ¿De qué depende la satisfacción del alumnado con la actividad docente? *Espacios*, *39*(17), 13–29. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n17/18391713.html>
- López-Fernández, I., Burgueño, R., Espejo García, R., & Gil-Espinosa, F. J. (2021). Análisis de propuestas de Educación Física en casa durante la suspensión de clases por la COVID-19 y orientaciones para su diseño en Educación Primaria. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, *42*(June), 872–881. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88658>
- Manzano, L. J. (2006). Educación Física y desarrollo Integral. *Isla de Arriarán*, *2*, 275–294. <https://bit.ly/3g12D0u>
- Medrano, M., Cadenas-Sanchez, C., Osés, M., Arenaza, L., Amasene, M., & Labayen, I. (2021). Changes in lifestyle behaviours during the COVID-19 confinement in Spanish children: A longitudinal analysis from the MUGI project. *Pediatric Obesity*, *16*(4), 1–11. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12731>
- Méndez-Giménez, A. (2013). Revisión de las investigaciones sobre utilización de materiales autoconstruidos en la enseñanza deportiva escolar: Implicaciones psicosociales y metodológicas. *X Congreso Internacional Sobre La Enseñanza de La Educación Física y Deporte Escolar: Promotores de Una Vida Saludable*, May 2014, 215–224.
- Muñoz Moreno, A., Granado Peinado, M., Martín López, J., & Rivilla García, J. (2017).

- Estudio de caso: Análisis de la distribución del tiempo en educación física. *E-Balónmano.Com. Revista de Ciencias Del Deporte*, 13(2), 167–174.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2011). Actividad física en niños y adolescentes. In: *Ejercicio Físico y Salud En Poblaciones Especiales Exernet. Consejo Superior de Deportes*.
- Parcerisa, A. (2009). *Materiales curriculares: cómo elaborarlos, seleccionarlos y usarlos*. Editorial Graó.
- Pastor, V. M. L., Herranz, C. R., Gómez, Á. H., Dimas, A. M. C., Sánchez, B. H., García, B. S., Marcos, G. G., Fuentetaja, H. R., Herrero, J. H., Martín, J. B., Plaza, J. E., Ruanes, J. G., Laguna, J. S., Romano, L. Á., Arranz, L. A. G., Molina, M. J. M., Benito, M. Á. R., González, M. P., Miguel, R. V. S., ... Otero, D. L. (2016). Veinte años de formación permanente del profesorado, investigación-acción y programación por dominios de acción motriz. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(29), 270–279.
- Pérez-Camacho, R., Castillo Alvira, D., Herrero Román, F., Quevedo Jerez, K., Sánchez Díaz, S., & Yanci Irigoyen, J. (2021). Hábitos de actividad física y conductas sedentarias en escolares de Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 10(1), 59–85.
<https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i1.11470>
- Ruiz-Juan, F., & Abad, R.-R. (2010). Ingesta De Alcohol Y Práctica De Actividad Físico-Deportiva En Jóvenes Alcohol. Drinking Patterns and Physical Activity in Youth. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 10(38), 302–322.
- Ruiz-Juan, F., de la Cruz-Sánchez, E., & García-Montes, M. (2009). Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud Publica de Mexico*, 51(6), 496–504.
<https://doi.org/10.1590/s0036-36342009000600008>
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. *Inde, Vol. 129*.
- Sierra-Díaz, J., González-Villora, S., Toledo-Guijarro, J. A., & Bermejo-Collada, C. (2021). Reflexiones sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje en Educación Física durante la pandemia por COVID-19. Un caso real (Reflections on the teaching and learning process in Physical Education during the COVID-19 pandemic. A real case). *Retos*, 41, 866–878.
<https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85946>
- Slingerland, M., & Borghouts, L. (2011). Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: A review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 866–878. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.866>
- Valencia-Peris, A., & Chilet-company, A. (2020). Estudio e intervención docente sobre la insatisfacción corporal en escolares adolescentes. *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFD*, 430, 43–57.
- Viciana, J., Lozano, L., Cocca, A., & Mayorga, D. (2012). Influence of the Organizational System on Motor Engagement Time in Physical Education on High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 1160–1167.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.046>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. In *Progress in Cardiovascular Diseases* (Vol. 63, Issue 4, pp. 531–532). W.B. Saunders.
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>